

Abschlussbericht 2025 – Projekt „Paddeln statt Pauken“

Das Projekt Paddeln statt Pauken entwickelte sich aus der engen Kooperation mit dem örtlichen Kanuverein. In Zusammenarbeit mit den weiterführenden Schulen und dem Jugendhaus konnten in den vergangenen Jahren mehrere Kanadier und Kajaks angeschafft werden. Dieser gemeinsame Materialpool steht allen Kooperationspartnern für Aktionen und Projekte zur Verfügung.

Während der Corona-Einschränkungen, als viele Aktivitäten nur im Freien möglich waren, entstand die Idee und das Konzept des Projekts. Seitdem hat sich Paddeln statt Pauken zu einem festen Bestandteil der regionalen Jugendarbeit entwickelt. Mittlerweile nutzen bis zu zehn Gruppen pro Jahr das Angebot – darunter die Realschule Nierstein, die Förderschule Oppenheim sowie verschiedene Konfirmandengruppen.

Im Jahr 2025 nahmen rund 180 Teilnehmende an den Maßnahmen teil. Aufgrund der positiven Rückmeldungen und der stetig wachsenden Nachfrage ist für 2026 eine Ausweitung des Angebots geplant.

Konzeptioneller Hintergrund

Warum Kanu Sport in der Suchtprävention?

Kanusport kann eine wertvolle Rolle in der Suchtprävention spielen, indem er verschiedene positive Aspekte des körperlichen und psychischen Wohlbefindens fördert. Hier sind einige der wichtigsten Verbindungen zwischen Kanusport und Suchtprävention:

Förderung körperlicher Gesundheit: Kanufahren ist eine körperlich anspruchsvolle Aktivität, die sowohl Ausdauer als auch Kraft erfordert. Regelmäßige Bewegung ist ein bewährtes Mittel, um Stress abzubauen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und die psychische Gesundheit zu fördern – alles Aspekte, die das Risiko von Suchtverhalten verringern können.

Abbau von Stress und negativen Emotionen: Der Kanusport bietet die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen und sich vom Alltagsstress zu distanzieren. Naturerlebnisse sind oft mit einer Verbesserung der Stimmung und der psychischen Gesundheit verbunden. Dies kann insbesondere für Menschen wichtig sein, die zur Selbstmedikation (z. B. durch Drogen oder Alkohol) neigen, um mit Stress oder negativen Gefühlen umzugehen.

Selbstdisziplin und Verantwortungsbewusstsein: Kanufahren erfordert eine gewisse Technik, Konzentration und Verantwortungsbewusstsein, sowohl für sich selbst als auch für die Gruppe (bei Gruppenaktivitäten). Diese Fähigkeiten können dazu beitragen, das Selbstwertgefühl und die Selbstkontrolle zu stärken, was wiederum eine präventive Wirkung auf Suchtverhalten haben kann.

Gemeinschaft und soziale Unterstützung: Kanufahren wird oft in Gruppen oder mit anderen Menschen ausgeübt. Dies fördert den Austausch und das Gefühl der Zugehörigkeit, was entscheidend für Menschen sein kann, die Schwierigkeiten

haben, soziale Bindungen ohne Suchtmittel aufzubauen. Der soziale Aspekt des Sports kann dazu beitragen, Isolation zu überwinden, die oft ein Risikofaktor für Suchtverhalten ist.

Förderung positiver Ziele und Strukturen: In vielen Programmen zur Suchtprävention wird der Sport als Mittel genutzt, um Menschen zu helfen, neue positive Lebensziele zu setzen und eine regelmäßige Struktur in ihr Leben zu bringen. Kanusport kann dabei eine sinnvolle Alternative bieten, die nicht nur Spaß macht, sondern auch den Einstieg in gesündere Lebensgewohnheiten unterstützt.

Mentale Resilienz und Fokus: Kanufahren erfordert Konzentration, strategisches Denken und das Überwinden von Herausforderungen, was den mentalen Fokus stärkt. Dies kann helfen, die Fähigkeit zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern und impulsives Verhalten (wie Suchtverhalten) zu kontrollieren.

Fazit: Kanusport wirkt suchtpreventiv!

Insgesamt kann Kanusport als eine gesunde, produktive und verbindende Aktivität dazu beitragen, das Risiko von Suchtverhalten zu senken, indem er Menschen in eine positive Lebensweise einführt und die Entwicklung von Fähigkeiten fördert, die ihre psychische und soziale Gesundheit stärken.

Weitere Gedanken zum Projekt:

Wir bringen das Gleichgewicht durcheinander

Viele Jugendliche leben den Grossteil ihrer Zeit in „Rollen“, teilweise selbst gewählt, aber auch in „Rollen“, in die sie durch ihre gewohnte Umgebung und durch das bekannte Umfeld gedrängt werden. In einem völlig neuen Umfeld mit neuen Gegebenheiten und Regeln fangen die Jugendlichen an sich neu zu orientieren. Plötzlich müssen diejenigen, die in der alltäglichen Umgebung den Ton angeben, sich genauso neu orientieren wie die übrige Gruppe. Dies bietet die Möglichkeit gewohnte Rollen aufzubrechen und vorhandene, unbekanntere Stärken des Einzelnen hervor zu holen.

Schlüssel Kommunikation oder Gruppenleben für Anfänger

Schnell werden die Jugendlichen feststellen, dass es schwierig ist, eine Aufgabe alleine zu lösen. Viele Tätigkeiten im Tagesverlauf lassen sich nur mühsam oder gar nicht alleine ausführen, z.B. Boote tragen, Zelt aufbauen oder kochen. Andere sind zwar alleine machbar, machen in der Gruppe aber deutlich mehr Spaß (Abspülen, Feuerholz sammeln, Essen). Das Miteinander der Gruppe steht im Vordergrund. Und die Gruppe darf einiges mit- oder selbst bestimmen. Durch die zahlreichen Aufgaben und Tätigkeiten am Tag kommt es zu einer großen Durchmischung innerhalb der Gruppe. Auf einmal treten Mitschüler miteinander in Kontakt, die vorher selten bis gar nichts miteinander zu tun hatten. Dies führt wiederum dazu, dass alte „Rollen“ und „Rollenbilder“ aufgebrochen werden und die Jugendlichen sich neu wahrnehmen. Die Gruppe lernt, dass jede Rolle zum Funktionieren der Gruppe beiträgt und dass jedes Mitglied Verantwortung für die Gruppe übernehmen muss.

Zurück zur Einfachheit oder Warum das Zelt so wichtig ist

Häufig hören wir die Frage, warum wir auf der Kanutour zelten und nicht in Häusern übernachten. Das hat mehrere Gründe: praktische, aber auch pädagogische. Unsere

leichten Zelte machen es uns möglich, die Route individuell zu planen, wir sind nicht an feste Unterkünfte gebunden und müssen somit nicht bestimmte Tagesstrecken schaffen. So können wir uns an das Leistungsvermögen der Gruppe anpassen sowie spontan auf Wetter und Gruppeneinflüsse reagieren. Streckenlängen können wir nach unseren Bedürfnissen variieren und schon mal von einem Plan abweichen. Der Gruppe kann das ein gewisses Gefühl von Unabhängigkeit geben. Im Zelt ist das Naturerlebnis ein viel intensiveres. Wir hören Geräusche von Tieren und Pflanzen, von Wind und Wetter, die in Räume mit Wänden und Türen nicht in der Form dringen. Die Jugendlichen teilen sich mit anderen einen kleinen Zelt-Raum. Das erfordert ein hohes Maß an Toleranz und Kompromissbereitschaft, wenn man nicht im Chaos versinken will.

Konzentration auf das Wesentliche oder Das Handy bleibt zu Hause

Beim Packen der Tonne, häufig aber auch lange davor, ist es an der Zeit als Gruppe darüber nachzudenken ob man sich auf das Experiment einlassen möchte, auf elektronische Dinge wie Handy oder MP3-Player zu verzichten, um sich voll und ganz auf die ungewohnten Aktivitäten, die Umgebung und die Gruppe konzentrieren zu können. Häufig stellen die Jugendlichen am Ende der Tour fest, dass es Dinge in der Tonne gibt, die sie nicht benutzt haben, dafür aber Dinge in der Tasche geblieben sind, die sie gern dabei gehabt hätten. Sie denken darüber nach, welche Bedeutung materielle Dinge wirklich für sie haben. Außerdem lernen sie den Komfort im Alltag zu schätzen.

Verantwortung übernehmen

Die Teilnehmer werden schnell feststellen, dass die Handlungen jedes Einzelnen zu dem Gelingen der Tour, und damit auch zum Wohlbefinden jedes Einzelnen, beitragen. Dabei kann es uns mit Hilfe von Reflektion und offenem Umgang mit den Teilnehmern gelingen vorhandene Strukturen aufzubrechen und zu einer Änderung im Alltag beitragen. Hierzu ist es wichtig und nötig immer wieder darauf hinzuweisen, dass jeder Teilnehmer Verantwortung für das Gelingen trägt und dass keiner diese Verantwortung abgeben kann. Auch in diesem Prozess werden sie durch die Mitarbeiter der Kanubasis begleitet, die immer wieder auf die vorhandenen Möglichkeiten des Naturschutzes hinweisen und das wie und warum erklären. Schnell begreifen sie, welchen Anteil sie zum Erhalt der Natur leisten können.

Transfer in den Alltag

Im Alltag gilt es Anknüpfungspunkte zu finden, immer wieder das Erlebte anzusprechen und die vergangene Tour auszuwerten. Was hat der Gruppe gefallen, was nicht, was sollte so weiter laufen? Können vielleicht Regeln für die Gruppe vereinbart werden, die aus dem Erlernten resultieren?